Listériose – Protéger les personnes dont le système immunitaire est affaibli

Les récentes nouvelles au sujet d'une éclosion de listériose ont peut-être fait naître chez vous des préoccupations à propos de votre santé, de celle d'une personne dont vous avez soin et de la salubrité des aliments que nous consommons.

La listériose est une infection grave qui est causée par un type de bactérie nommée *Listeria monocytogenes* (communément appelé *Listeria*) et qui se trouve parfois dans les aliments, l'eau et le sol.

Les personnes dont le système immunitaire est affaibli sont beaucoup plus à risque de contracter la listériose que la population en général. C'est le cas notamment des personnes atteintes d'une maladie chronique comme le cancer, le diabète, une maladie du rein, le VIH ou le sida, ainsi que des patients dialysés et ceux prenant des médicaments immunodépresseurs (p. ex. personnes ayant subi une greffe ou atteintes d'un cancer), comme des glucocorticoïdes ou des cytostatiques.

Vous pouvez réduire les risques de contracter la listériose (ainsi que d'autres maladies d'origine alimentaire) en respectant les recommandations suivantes de Santé Canada :

- lire et suivre les instructions de toutes les étiquettes pour la préparation et la conservation des aliments;
- après avoir manipulé des aliments, en particulier des aliments crus comme la viande et le poisson, bien nettoyer toutes les surfaces utilisées avec un désinfectant pour la cuisine (suivre le mode d'emploi sur le contenant) ou une solution d'eau de javel (5 ml d'eau de javel dans 750 ml d'eau), et rincer à l'eau;
- pour éviter la contamination croisée, nettoyer les couteaux, les planches à découper et les ustensiles utilisés pour les aliments crus avant de les utiliser de nouveau;
- laver soigneusement les fruits et les légumes avant de les manger;
- réfrigérer ou congeler les denrées périssables, les plats cuisinés et les restes dans les deux heures;
- décongeler les aliments dans le réfrigérateur, dans l'eau froide ou au four à micro-ondes, mais jamais à la température de la pièce;
- conserver les restes au plus quatre jours et les réchauffer à une température interne de 74 °C (165 °F) avant de les manger;
- vérifier la température du réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre pour s'assurer qu'elle ne dépasse pas 4 °C (40 °F). Plus la température de conservation est élevée, plus *Listeria* prolifère dans les aliments. Le risque de maladie s'accroît avec le nombre de bactéries présentes dans les aliments;
- laver et désinfecter régulièrement le réfrigérateur. En augmentant la fréquence de nettoyage, vous diminuez le risque que *Listeria* se propage d'aliments et de surfaces contaminés à des aliments non contaminés;

- vérifier la liste des aliments faisant l'objet d'un rappel en consultant le www.inspection.gc.ca ou en téléphonant au 1-800-442-2342 / ATS 1-800-465-7735. Si vous avez des doutes relativement à certains aliments, jetez-les ou retournez-les au magasin.

De plus, les personnes ayant un système immunitaire affaibli devraient respecter les recommandations suivantes de Santé Canada :

Aliments à éviter	**Pour plus de sûreté**
Les saucisses à hot dog, particulièrement si elles sont mangées sans être réchauffées. *Listeria* peut être présente en plus grand nombre dans le liquide contenu dans les paquets que dans les saucisses. Éviter de répandre le liquide sur d'autres aliments, les planches à découper, les ustensiles, la vaisselle et les surfaces servant à préparer les aliments. Se laver les mains après avoir manipulé les saucisses.	Prendre soin de bien réchauffer les saucisses à hot dog.
Les charcuteries non séchées.	Consommer des charcuteries séchées et salées, comme le salami et le pepperoni, qui ne sont pas propices à la prolifération de *Listeria*. De plus, vous pouvez réduire le risque en réchauffant bien les charcuteries.
Les fromages à pâte molle et semi-molle, comme le féta, le brie, le camembert et le fromage bleu, s'ils sont faits de lait non pasteurisé.	Consommer du lait et des produits laitiers pasteurisés, y compris des fromages faits de lait pasteurisé.
Les pâtés et la viande à tartiner réfrigérés.	Choisir des pâtés et des viandes à tartiner en conserve ou de longue conservation.
Les poissons et fruits de mer fumés et réfrigérés.	Faire cuire les poissons et fruits de mer fumés et choisir des poissons et fruits de mer fumés en conserve ou de longue conservation.
Les viandes, poulets et poissons crus ou pas assez cuits.	S'assurer de bien cuire la viande, le poulet et le poisson.

Si vous vous occupez d'une personne ayant un système immunitaire affaibli, veuillez discuter du rappel des aliments avec elle, vérifier s'il y a des aliments faisant l'objet d'un rappel dans sa cuisine ou son réfrigérateur et discuter des symptômes avec elle.

La listériose peut causer des symptômes comme de la fièvre, de violents maux de tête, des raideurs dans la nuque, des crampes, de la diarrhée, des nausées et des vomissements.

Les symptômes associés à la listériose peuvent se manifester de 2 à 70 jours après avoir consommé des aliments contaminés. Si vous ou une personne dont vous prenez soin éprouvez ces symptômes, veuillez communiquer avec votre médecin ou votre professionnel de la santé.

Pour en apprendre davantage sur la récente éclosion de listériose, nous vous invitons à consulter le site suivant : http://www.phac-aspc.gc.ca/media/nr-rp/index-fra.php ou à composer le 1-800-O-Canada.